ენერგეტიკული განკურნება ჰარმონიული ცხოვრებისთვის
ნაწილი I

შესავალი

წარმოიდგინე, რომ სხეულში სინათლის ნაკადი მიედინება - ეს არის ენერგია. ენერგია გვაკავშირებს ერთმანეთთან, მოძრაობს ჰაერში, ენერგია უსასრულოა და ყოველწამიერად ხდება მისი მიმოცვლა. ენერგია ყველაფერშია და ყველაფერი ენერგიაა.

სახელმძღვანელო დაგეხმარება, აღმოაჩინო ენერგეტიკული განკურნების საოცარი შესაძლებლობები, რომ შენი სხეული, გონება და სული მუდმივ ჰარმონიაში იყოს.

რა არის ენერგეტიკული განკურნება?

ენერგეტიკული განკურნება არის სხეულის შიგნით და გარშემო არსებულ ენერგიებთან მუშაობის დახელოვნება. განკურნების მიზანია ენერგეტიკული ბალანსის აღდგენა და ნამდვილ არსთან - „მე“-სთან ღრმა კავშირის დამყარება. როდესაც ენერგია თავისუფლად და ჰარმონიულად მიედინება, ადამიანი სავსეა სიცოცხლისუნარიანობით, შინაგანი სიმშვიდით და კეთილდღეობით. თუ ენერგიის სათანადო დინება შეფერხებულია, ადამიანი კარგავს ბალანსს, თავს გრძნობს ჩიხში, საკუთარ თავთან მოწყვეტილად, დაუძლურებულია ფიზიკურად და ემოციურად, გრძნობს შინაგან სიცარიელეს.

ენერგეტიკული განკურნების პრაქტიკებით და მეთოდებით შესაძლებელია ბლოკების გათავისუფლება და ჩვენი ბუნებრივი სასიცოცხლო ენერგიის თავისუფლად დინების ხელშეწყობა. საკუთარ ენერგიებთან მუშაობას დაწყებით, გვიმსუბუქდება ფიზიკური დაძაბულობა, ვთავისუფლდებით ემოციური ტრავმებისგან, შინაგანი ბლოკებისა და იმ პატერნული ჩვევებისგან, რომლებიც ხელს გვიშლის სრულფასოვანი და ჰარმონიული ცხოვრებისთვის. ენერგეტიკული განკურნების გზა გვეხმარება აღვადგინოთ სამყაროსთან კავშირი, დავიბრუნოთ საკუთარი შინაგანი ძალა. განკურნება გვიბიძგებს გავცდეთ ძველ შეხედულებებს და შემზღუდველ რწმენებს, თავიდან აღმოვაჩინოთ უსაზღვრო შესაძლებლობები, რომელიც ყოველთვის ჩვენშია.

განკურნება გვეხმარება ჰარმონიაში ვიყოთ არა მხოლოდ საკუთარ თავთან, არამედ გავავრცელოთ ჰარმონია ურთიერთობებში, საზოგადოებასა და სამყაროში. ყოველი ცვლილება, რომელსაც საკუთარ თავში ვქმნით, უხილავ ტალღად ვრცელდება საერთო ენერგეტიკულ ველში და შთააგონებს სხვა ადამიანებსაც, დაიწყონ საკუთარი განკურნებისა და ტრანსფორმაციის გზა.

ენერგეტიკული სხეულის შემადგენელი ძირითადი ნაწილები

ენერგეტიკული სხეული ერთმანეთთან მჭიდროდ დაკავშირებული სხვადასხვა ენერგეტიკული სისტემისგან შედგება. თითოეულ მათგანს განსაკუთრებული დანიშნულება აქვს და ყველა ერთად ზრუნავს, რომ სხეულში ენერგია თავისუფლად, ჰარმონიულად და დაბალანსებულად მიედინებოდეს.

ჩაკრები

ჩაკრები არის მბრუნავი სინათლის ენერგეტიკული ცენტრები, რომლებიც ხერხემლის გასწვრივ მდებარეობს. თითოეული ჩაკრა ჩვენი ფიზიკური, ემოციური და სულიერი მდგომარეობის კონკრეტულ ასპექტს მართავს. როდესაც ჩაკრები ღია, გაწმენდილი და დაბალანსებულია, სასიცოცხლო ენერგია თავისუფლად მიედინება

მთელ სხეულში, თუმცა, თუ რომელიმე ჩაკრაში ენერგეტიკული ბლოკია ან პირიქით — ზედმეტად აქტიურია, შესაძლოა სხვადასხვა სახის დისბალანსი გამოვლინდეს. ეს შეიძლება იყოს ფიზიკური დაძაბულობა, ემოციური არასტაბილურობა ან საკუთარ თავთან და გარემოსთან კავშირის დაკარგვის განცდა.

მერიდიანები

მერიდიანები ენერგიის უხილავი არხებია, მათი საშუალებით სასიცოცხლო ძალა, რომელსაც სხვადასხვა ტრადიციაში „ცი“ ან „პრანა“ ეწოდება, მთელს სხეულში მიედინება. მერიდიანები უზრუნველყოფს, რომ სასიცოცხლო ენერგიამ სხეულის ყველა ორგანოს და ქსოვილს მიაღწიოს და კვებოს.

სტრესმა, ხანგრძლივმა დაძაბულობამ ან ემოციურმა ბლოკებმა შეიძლება მერიდიანებში ენერგიის თავისუფალი დინება შეაფერხოს, რის შედეგადაც სხვადასხვა სახის დისბალანსი წარმოიქმნას. როდესაც გაცნობიერებულად ვმუშაობთ მერიდიანებთან, ენერგია უბრუნდება ბუნებრივ მოძრაობას და შედეგად, თავს უფრო ენერგიულად, მსუბუქად და შინაგანად გაწონასწორებულად ვგრძნობთ.

აურა

აურა არის ენერგეტიკული ველი, რომელიც სხეულს გარს აკრავს. ის ასხივებს ჩვენს ფიზიკურ, ემოციურ და სულიერ მდგომარეობას. როდესაც აურა ძლიერია, სუფთა და დაბალანსებულია, ის ერთგვარ ენერგეტიკულ ფარად იქცევა, გვიცავს გარეგანი ნეგატიური ზემოქმედებისგან და გვეხმარება შინაგანი ჰარმონიის შენარჩუნებაში. თუ აურა დასუსტებული ან დამძიმებულია, შესაძლოა თავი ვიგრძნოთ გადაღლილად ან ემოციურად გაუწონასწორებლად.

ჩაკრები, მერიდიანები და აურა ერთმანეთთან მჭიდროდ არის დაკავშირებული, როდესაც ერთ მათგანზე ვზრუნავთ, ბუნებრივად მხარს ვუჭერთ დანარჩენებსაც. მათი ჰარმონიული ურთიერთქმედება ქმნის ჩვენი ენერგეტიკული სხეულის მთლიანობას და ბალანსს.

ენერგეტიკული სხეულის გაცნობიერება

ენერგეტიკული სხეულის გაცნობიერება საკუთარი თავის მიმართ დამოკიდებულების გარდაქმნის გზაა. ენერგეტიკულ სხეულთან კავშირის გაღრმავებით ჩვენს ცხოვრებაში თანდათან მნიშვნელოვან ცვლილებები იწყება.

რატომ გვჭირდება ენერგეტიკული სხეულის გაცნობიერება?

საკუთარი თავის უკეთ შეცნობა - როდესაც ვსწავლობთ საკუთარი ენერგიის მოძრაობას, უფრო ღრმად ვაცნობიერებთ შეუსაბამო ქმედებებსა და გადაწყვეტილებებს, ასევე ვხვდებით საკუთარ რეალურ საჭიროებებს. თანდათან

ვიწყებთ უფრო გააზრებულად ცხოვრებას და გარემოფაქტორებზე გაცნობიერებულ რეაგირებას.

ემოციური მდგომარეობის გაძლიერება - როდესაც საკუთარ ენერგიასთან კავშირში ვართ, გაცილებით ადვილად ვამჩნევთ დისბალანსს. პრაქტიკები, როგორიცაა დამიწება ან საკუთარი აურის ვიზუალიზაცია, გვეხმარება რთულ და დაძაბულ სიტუაციებშიც კი შევინარჩუნოთ სიმშვიდე, შინაგანი წონასწორობა და სტაბილურობა.

განახლებული სასიცოცხლო ენერგია - ჯანსაღი და დაბალანსებული ენერგეტიკული სხეული ხელს უწყობს ფიზიკურ ჯანმრთელობას და თვითკამრობის, სისავსის განცდას.

ენერგეტიკული ბლოკების თანდათან გათავისუფლებით და ენერგიის ბუნებრივი ბალანსის აღდგენით ჩნდება სიმსუბუქის, განახლებისა და შინაგანი სიძლიერის განცდა. საკუთარი ენერგეტიკული სხეულის გაცნობიერებითა და მასთან შეგნებული მუშაობით იწყებება გზა უფრო ნათელი, გაწონასწორებული და ჰარმონიული ცხოვრებისკენ.

ჩაკრები — სულის ენერგეტიკული ცენტრები

ჩაკრების სისტემა შვიდი ძირითადი ენერგეტიკული ცენტრისგან შედგება. თითოეულ მათგანს აქვს თავისი მდებარეობა, ფერი, დანიშნულება და გავლენის სფერო.

ფუძე ჩაკრა (Muladhara)

მდებარეობა: ხერხემლის ძირი.
ფერი: მუქი წითელი.
გავლენის სფერო: სტაბილურობა, უსაფრთხოების განცდა და დედამიწასთან მყარი კავშირის შეგრძნება.
დისბალანსის მდგომარეობა: შფოთვა, დაუცველობა ან აწმყოსთან კავშირის დაკარგვა. ფიზიკურ დონეზე ეს მდგომარეობა შეიძლება გამოვლინდეს წელის ტკივილით, საჭმლის მომნელებელი სისტემის დარღვევებით ან ენერგიის

ნაკლებობით.
დაბალანსებული მდგომარეობა: გრძნობ შინაგან უსაფრთხოებას, სტაბილურობას, თავდაჯერებულობას და მყარ კავშირს დედამიწასთან.

საკრალური ჩაკრა (Svadhisthana)

მდებარეობა: ჭიპის ქვემოთ, მუცლის ქვედა ნაწილი.
ფერი: ნარინჯისფერი.
გავლენის სფერო: შემოქმედება, სიამოვნების განცდა, ემოციების გამოხატვა და სიხარულის მიღება.
დისბალანსის მდგომარეობა: შთაგონების დაკარგვა, დანაშაულის განცდა, აგონია, ემოციური აღდგზებადობა, სურვილისა და სიამოვნების მიმართ უკიდურესი მიდრეკილება.
დაბალანსებული მდგომარეობა: შემოქმედებითი ენერგია, საკუთარი გრძნობების მარტივად გამოხატვა, სურვილების სათანადოდ გაცნობიერება, ცხოვრებით ტკბობა.

მზის წნულის ჩაკრა (Manipura)

მდებარეობა: მუცლის ზედა ნაწილი, კუჭის ზემოთ.
ფერი: ყვითელი.
გავლენის სფერო: თავდაჯერებულობა, თვითშეფასება, შინაგანი ძალა და პიროვნული შესაძლებლობები.
დისბალანსის მდგომარეობა: გადაწყვეტილების მიღების სირთულეები, დაბალი თვითშეფასება. ფიზიკურ დონეზე დისბალანსი შეიძლება გამოვლინდეს საჭმლის მომნელებელი სისტემის პრობლემებით, ენერგიის ნაკლებობით ან მუდმივი დაღლილობის განცდით.
დაბალანსებული მდგომარეობა: შინაგანი ძალის შეგრძნება, თავდაჯერებულობა, ცხოვრებისეული მიზნების ნათლად გაცნობიერება და დასახვა.

გულის ჩაკრა (Anahata)

მდებარეობა: გულმკერდის ცენტრი.
ფერი: მწვანე.
გავლენის სფერო: სიყვარული, თანაგრძნობა, მიტევება და ემოციური ჰარმონია.
დისბალანსის მდგომარეობა: ემოციური ჩაკეტილობა, მიჯაჭვულობა, ნდობის სირთულეები. ფიზიკურ დონეზე დისბალანსი ზოგჯერ შეიძლება აისახოს გულის და

ფილტვების ჯანმრთელობაზეც.
დაბალანსებული მდგომარეობა: სიყვარულის თავისუფლად გაცემა და მიღება, გულწრფელი, ღრმა და ჰარმონიული ურთიერთობების მარტივად დამყარება, თანაგრძნობა და ღიაობა როგორც საკუთარი თავის, ისე გარშემომყოფების მიმართ.

ყელის ჩაკრა (Vishuddha)

მდებარეობა: ყელის არე.
ფერი: ლურჯი.
გავლენის სფერო: საკუთარი თავის თავისუფლად გამოხვა, საკუთარი ღირებულებების ერთგულება.
დისბალანსის მდგომარეობა: საკუთარი აზრის, გრძნობებისა და სიმართლის, საკუთარი თავის გამოხატვის შიში და სირთულეები. ფიზიკურ დონეზე დისბალანსი ზოგჯერ ყელის დისკომფორტით, ხმის პრობლემებით ან კისრის არეში დაძაბულობით ვლინდება.
დაბალანსებული მდგომარეობა: საკუთარი აზრის და გრძნობების თავისუფლად და გულწრფელად გამოხატვა, ავთენტურად და დამაჯერებლად საუბარი; მდგომარეობა, როდესაც სიტყვები თანხვედრაშია შინაგან ჭეშმარიტებასთან.

მესამე თვალის ჩაკრა (Ajna)

მდებარეობა: წარბებს შორის, ცხვირის ოდნავ ზემოთ.
ფერი: ინდიგოსფერი.
გავლენის სფერო: ინტუიცია, შინაგანი ხედვა, აღქმა და სიბრძნე.
დისბალანსის მდგომარეობა: ზედმეტად ბევრი ფიქრი, კონცენტრაციის სირთულეები, საკუთარი შინაგანი ხმის დაკარგვა. ფიზიკურ დონეზე ეს მდგომარეობა შეიძლება თავის ტკივილით ან ძილის დარღვევებით გამოვლინდეს.
ბალანსის მდგომარეობა: სიცხადის განცდა, საკუთარ ინტუიციაზე მინდობა, გადაწყვეტილებების შინაგანი სიბრძნის ხელმძღვანელობით მიღება.

გვირგვინის ჩაკრა (Sahasrara)

მდებარეობა: თავის ზედა ნაწილი (თხემი).
ფერი: იისფერი ან თეთრი.
გავლენის სფერო: სულიერი კავშირი, ცნობიერების გაფართოება, სულიერი გამოღვიძება და ცხოვრების ღრმა დანიშნულების გაცნობიერება.
დისბალანსის მდგომარეობა: სამყაროსგან, საკუთარი სულისგან ან ცხოვრების

მიზნისგან მოწყვეტილობა. შთაგონების ნაკლებობა, შინაგანი სიცარიელე ან ცხოვრების აზრის დაკარგვის განცდა. ფიზიკურ დონეზე დისბალანსი ზოგჯერ შესაძლოა გამოვლინდეს შაკიკით ან ნერვული სისტემის ფუნქციონირებასთან დაკავშირებული პრობლემებით.

დაბალანსებული მდგომარეობა: გრძნობ ღრმა კავშირს სამყაროსთან, სიცოცხლესთან. განიცდი შინაგან სიმშვიდეს, ერთიანობის განცდას და იცი, რომ ერთი დიდი მთლიანობის ნაწილი ხარ.

დაბალანსებული ჩაკრების სარგებელი

ჩაკრების ჰარმონიული და დაბალანსებული მდგომარეობა იწვევს პოზიტიურ ცვლილებებს, ენერგიის დონის ზრდასა და დაძაბულობის შემცირებას.

გაუმჯობესებული ემოციური ჯანმრთელობა - დაბალანსებული ჩაკრები ხელს უწყობს ემოციურ ჰარმონიას, გვეხმარება სიმყარისა და სიმშვიდის შენარჩუნებაში ცხოვრებისეული სირთულეების დროსაც კი.

ფიზიკური ენერგიულობა - ენერგია უფრო თავისუფლად მიედინება სხეულში, იზრდება ენერგიის დონე და მცირდება დაძაბულობა.

ღრმა ინტუიცია - დაბალანსებული სისტემა აძლიერებს სიცხადეს და შინაგან სიბრძნეს, რაც საშუალებას გვაძლევს მივიღოთ გადაწყვეტილებები, რომლებიც ჩვენს ნამდვილ „მე"-ს შეესაბამება.

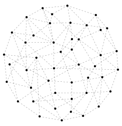
ავთენტური ურთიერთობები - დაბალანსებული ჩაკრები ხსნის გზას უფრო ავთენტური და სრულფასოვანი, სიყვარულსა და ნდობაზე დაფუძნებული ურთიერთობებისთვის.

ჩაკრები ძლიერი ინსტრუმენტებია ენერგეტიკული განკურნებისა და ტრანსფორმაციისთვის. ჩაკრების ენერგეტიკული ცენტრების გაცნობიერება და მათთან მუშაობა მნიშვნელოვანი ნაბიჯია ენერგეტიკული განკურნებისა და ზრდისკენ.

მერიდიანები

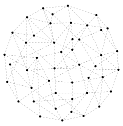
მერიდიანები არის ენერგეტიკული არხები, რომელიც კვებავს ორგანოებს, ქსოვილებსა და უჯრედებს და მხარს უჭერს ჩვენს ფიზიკურ, ემოციურ და სულიერ ჯანმრთელობას. დაბალანსებული მერიდიანების შემთხვევაში თავს ვგრძნობთ ენერგიულად და მშვიდად. დისბალანსის შემთხვევაში ვგრძნობთ ფიზიკურ დისკომფორტს, მოჭარბებულ ემოციურობას ან/და სტაგნაციის განცდას. მერიდიანებთან გაცნობიერებული მიშაობით შეგვიძლია აღვადგინოთ ენერგიის თავისუფალი დინება სხეულში და გავაძლიეროთ სიცოცხლისუნარიანობა.

ტრადიციული ჩინური მედიცინა განსაზღვრავს 12 ძირითად მერიდიანს, თითოეული დაკავშირებულია კონკრეტულ ორგანოსთან. მერიდიანები იყოფა ორ კატეგორიად — ინი (მზრუნველი, მშვიდი ენერგია) და იანი (დინამიკური, აქტიური ენერგია). განვიხილოთ რამდენიმე ძირითადი მერიდიანი.



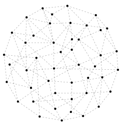
ფილტვების მერიდიანი (ინი)

პასუხისმგებლობის სფერო: აკონტროლებს სუნთქვას, ემოციურ გათავისუფლებას და იმუნური სისტემის სიმტკიცეს.
მარშრუტი: იწყება გულ-მკერდიდან, მიემართება მკლავის გასწვრივ და მთავრდება ცერა თითთან.
დისბალანსის მდგომაროება: სუნთქვის გაძნელება, სევდა ან გაშვების/ გათავისუფლების სირთულე.



გულის მერიდიანი (ინი)

პასუხისმგებლობის სფერო: ხელს უწყობს ემოციურ კავშირს, სიყვარულს და სისხლის ცირკულაციას.
მარშრუტი: იწყება იღლიის არედან და მიემართება ხელის გასწვრივ, მთავრდება ნეკა თითთან.
დისბალანსის მდგომარეობა: ემოციური გადატვირთვა, მოუსვენრობა ან შფოთვა.



თირკმელების მერიდიანი (ინი)

პასუხისმგებლობის სფერო: აკონტროლებს სიცოცხლის ენერგიას, შიშებს და ჰორმონალურ ბალანსს.
მარშრუტი: იწყება ფეხის გულიდან, მიემართება ფეხის შიდა მხარეს და მთავრდება გულ-მკერდის არეში.
დისბალანსის მდგომარეობა: დაღლილობა, გადაჭარბებული ფიქრი, შიში ან წელის ქვედა ნაწილის დისკომფორტი.

ღვიძლის მერიდიანი (ინი)

პასუხისმგებლობის სფერო: ხელს უწყობს ემოციურ სტაბილურობას, დეტოქსიკაციას და საერთო სიცოცხლისუნარიანობას.
მარშრუტი: იწყება დიდი თითიდან, მიემართება ფეხის შიდა მხარეს და მთავრდება გულ-მკერდში.
დისბალანსის მდგომარეობა: გაღიზიანება, გადაწყვეტილების მიღების სირთულეები ან იმედგაცრუების განცდა.

შარდის ბუშტის მერიდიანი (იანი)

პასუხისმგებლობის სფერო: ხელს უწყობს ტოქსინების გამოდევნას, სტრესის შემსუბუქებას და სხეულის ჰარმონიას.
გზა: იწყება თავის ზედა ნაწილიდან, მიემართება ზურგის გასწვრივ და მთავრდება პატარა თითთან.
დისბალანსის მდგომარეობა: ზურგის, კისრის ან მხრების დაჭიმულობა.

დაბალანსებული მერიდიანების სარგებელი

მერიდიანებთან მუშაობით მნიშვნელოვნად უმჯობესდება ჩვენი მდგომარეობა და ყოველდღიური ცხოვრება.

ენერგიის გაზრდილი დონე - ღია მერიდიანები უზრუნველყოფს ენერგიის თავისუფალ ნაკადს და ამცირებს დაღლილობას.

გაუმჯობესებული ემოციური მდგომარეობა - ღია ენერგეტიკული მერიდიანები გვეხმარება სტრესის, შიშისა და იმედგაცრუებისგან გათავისუფლებაში, რაც გვაძლევს უფრო მშვიდ და აწმყოში ყოფნის შეგრძნებას.

სხეულთან კავშირის გაძლიერება - ენერგეტიკული ნაკადის მართვით ძლიერდება კავშირი სხეულსა და გონებას შორის.

მერიდიანები გვაკავშირებს ცხოვრების ბუნებრივ რიტმთან და ის ენერგეტიკული სხეულის ეკოსისტემის მნიშვნელოვანი ნაწილია. მერიდიანებთან მუშაობით და დაბალანსებით ჩვენ ვზრდით ფიზიკურ სიცოცხლისუნარიანობას და ქმედითუნარიანობას, ემოციურ ბალანსსა და სულიერ მდგომარეობას. ენერგეტიკული სისტემის დაბალანსებით ვქმნით ჰარმონიულ ცხოვრებას და ჩვენი თავის სრულყოფილ ვერსიას.

აურა

აურა არის ენერგეტიკული ველი, რომელიც სხეულის გარშემოა და ასახავს ემოციურ, ცნობიერ და სულიერ მდგომარეობას. აურა უნიკალურია თითოეული ჩვენგანისთვის და ასახავს ჩვენს შინაგან მდგომარეობას, მიუთითებს ჩვენს ენერგეტიკულ მდგომარეობაზე. აურასთან მუშაობით შეგვიძლია შევინარჩუნოთ ბალანსი და დავიცვათ ჩვენი ენერგეტიკული სივრცე.

აურა შედგება შვიდი განსხვავებული შრისგან, რომელთაგან თითოეულს საკუთარი როლი აქვს.

ფიზიკური ფენა

როლი: მჭიდროდ უკავშირდება ჩვენს ფიზიკურ ჯანმრთელობას და სხეულის შეგრძნებებს. ასახავს ფიზიკური დაღლილობის და სიცოცხლისუნარიანობის ნიშნებს.

ემოციური ფენა

როლი: მართავს ჩვენს გრძნობებს, ემოციებს და განწყობას. ასახავს ემოციურ მდგომარეობას. როცა ეს ფენა სუფთაა, ადამიანი ასხივებს სიმშვიდეს და ჰარმონიას.

მენტალური ფენა

როლი: დაკავშირებულია ჩვენს აზრებთან, რწმენებთან და კონცენტრაციასთან. დაბინძურებული მენტალური ფენა ხშირად ასახავს გადაჭარბებულ ფიქრს ან საკუთარი თავის მიმართ ეჭვს.

ასტრალური ფენა

როლი: სიყვარულის, თანაგრძნობისა და ურთიერთობების ცენტრი. ეს ფენა გვეხმარება ჰარმონიული კავშირების დამყარებაში. დისბალანსი შეიძლება გამოვლინდეს კონფლიქტური ურთიერთობების და თვითჩაკეტილობის სახით.

ეთერული ფენა

როლი: გვეხმარება სასიცოცხლო ენერგიასა და ფიზიკურ სიცოცხლისუნარიანობას შორის ბალანსის შენარჩუნებაში.

ციური ფენა

როლი: მართავს ინტუიციას, შემოქმედობითობას და უმაღლეს ცნობიერებას. ნათელი ციური ფენა აძლიერებს შინაგ ხმას და ნდობას პროცესის, სამყაროს მიმართ.

კაუზალური ფენა

როლი: გვაკავშირებს ღვთაებრივ ენერგიასთან და ჩვენს უმაღლეს მიზანთან. ძლიერი კაუზალური ფენა აძლიერებს ერთიანობის განცდას, შინაგან სიმშვიდეს და სრულყოფილების შეგრძნებას.

აურის ფენები ერთმანეთთან მჭიდროდ არის დაკავშირებული და ქმნის ენერგეტიკულ ველს, რომელიც გავლენას ახდენს ჩვენს საერთო კეთილდღეობაზე.

ცოცხალი და დაბალანსებული აურის შენარჩუნება ერთდროულად არის ხელოვნება და პრაქტიკა. აურის შეგრძნებისა და გაწმენდის სწავლით შეგვიძლია დავრწმუნდეთ, რომ ჩვენი ენერგია რჩება სუფთა, ძლიერი და არის ჰარმონიაში.

შენიშვნა: სახელმძღვანელო დაფუძნებულია Ahtauaa Leigh-ის ნაშრომზე “Awaken Your Inner Healer”ეკატერინე მახათაძე
ივნისი, 2026